

# Frescos y saludables

Lista de alimentos autorizada por WIC Idaho



SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM FOR WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Effectivo el 1 de octubre 2011 a 30 septiembre 2012

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410, o llame gratis al (866)632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevos (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

Para más información sobre la programa de WIC de Idaho, llame al Idaho CareLine: 2-1-1 o 1-800-926-2588, 1-208-332-7205 (TDD).

**[www.wic.dhw.idaho.gov](http://www.wic.dhw.idaho.gov)**

# Sugerencias útiles

## Compra de alimentos WIC

- Cada vez que use un cheque o Voucher por valor en efectivo en el supermercado, necesitará su Folder de Identificación de WIC.
- Elija las cantidades de alimentos aprobados por WIC presentadas en su Voucher por valor en efectivo o cheques de WIC.
- Separe los alimentos de WIC de los demás artículos que compre.
- Separe cada alimento del Voucher por valor en efectivo o cheque de WIC.
- Cuando llegue a la caja, entregue al cajero/a su(s) cheque(s), Voucher por valor en efectivo y Folder de identificación de WIC.
- Firme el cheque o el Voucher por valor en efectivo después de que el cajero/a anote la cantidad de la compra en el cheque o el Voucher por valor en efectivo.
- No acepte el cambio en efectivo o vales.
- Si no encuentra alimentos de WIC, pregunte al gerente el programa de entregas de la tienda.



Busque estas etiquetas de anaquel en la tienda. Asegúrese de que revisar dos veces que los artículos marcados con esta etiqueta sean productos autorizados de WIC.

# Frutas y verduras



## Compre

*Cualquier variedad de frutas y verduras frescas enteras o picadas, incluso orgánicas. Se permite el camote (de color claro y color oscuro).*

## No compre

*Papas que no sean camotes. Productos de la barra de ensaladas, charolas para fiesta, canastas de frutas para regalo, frutas y verduras decorativas, hierbas, especias o nueces. Envasados, congelados, enlatados o deshidratados. Productos con ingredientes adicionales o que no sean frutas y verduras.*

## Sugerencias rápidas

Cuando compre frutas y verduras frescas, siga estos pasos:

- Coloque el producto en la báscula de la tienda.
- Redondee el peso a la libra o media libra más cercana.
- Calcule el costo según la Tabla para la Compra de Productos Frescos.
- También puede comprar productos a un precio establecido.
- Las papas de Idaho pueden formar parte de una dieta sana. Como no puede comprar papas con su Voucher por valor en efectivo de WIC, considere llevar papas con sus demás compras.

**Disfrute varias frutas y verduras al día**

## Tabla para la compra de productos frescos

Precio por lb	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47		
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77		
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23			
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48			
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73			
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98			
2.09	2.09	3.14	4.18				
2.19	2.19	3.29	4.28				
2.29	2.29	3.44	4.58				
2.39	2.39	3.59	4.78				
2.49	2.49	3.74	4.98				

*Si se pasa de la cantidad del Voucher por valor en efectivo, pida al cajero/a cancelar algunos artículos o pague la diferencia más impuestos. Si no gasta la cantidad total del voucher, no recibirá la diferencia en efectivo.*



# Cereal

## Cereal

### Compre

Sólo los cereales impresos por la cantidad impresa en el cheque.

### No compre

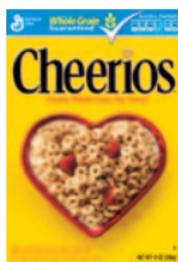
Cereal frío: menos de 12 oz. Cereal caliente: menos de 11.8 oz.



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural\*



Sólo sabor natural\*



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural



Sólo sabor natural\*



Sólo original\*



Sólo Honey Roasted\*



Sólo sabor natural\*



Sólo original



Sólo sabor natural\*



Sólo sabor natural\*



Sólo sabor natural

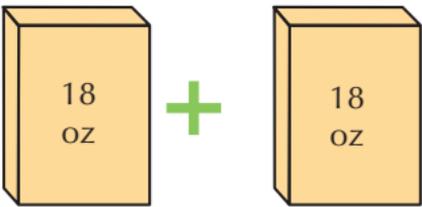


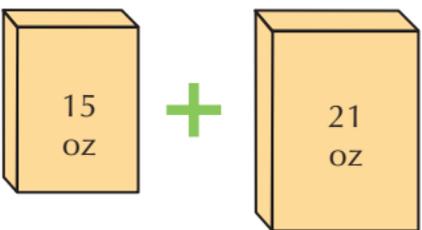
Sólo sabor natural\*

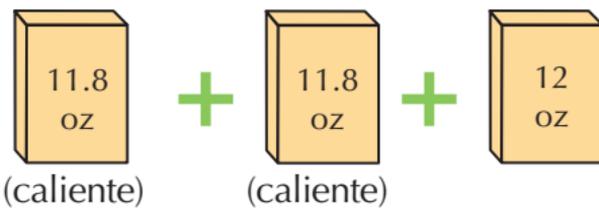
\* los granos integrales

Disfrute los granos integrales

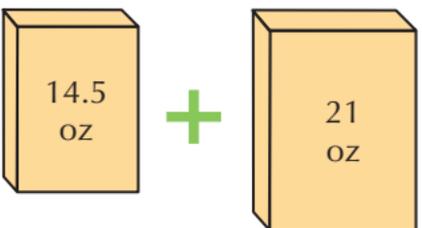
Elija cualquier combinación de cereal WIC para un total de 36 oz o menos, como:

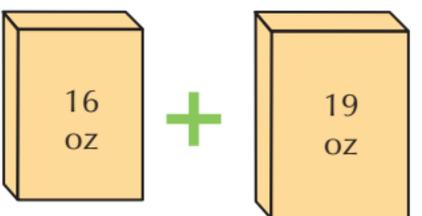

$$18 \text{ oz} + 18 \text{ oz} = 36$$


$$15 \text{ oz} + 21 \text{ oz} = 36$$


$$11.8 \text{ oz} + 11.8 \text{ oz} + 12 \text{ oz} = 35.6$$

(caliente) (caliente)


$$14.5 \text{ oz} + 21 \text{ oz} = 35.5$$


$$16 \text{ oz} + 19 \text{ oz} = 35$$



# Pan de trigo integral y otros granos enteros

## Pan de grano integral y arroz integral

### Compre

*Sólo las marcas de panes que se presentan aquí por la cantidad impresa en el cheque.*



Franz 16 oz 100% Whole Wheat



Sara Lee 16 oz Classic 100% Whole Wheat



Wonder 16 oz 100% Whole Wheat



Fred Meyer 16 oz 100% Whole Wheat

### Compre

*Cualquier marca; natural, de grano corto o largo; bolsa o caja 14 a 16 oz.*



### No compre

*Condimentos adicionales, ingredientes, sabores, o orgánico.*



**Disfrute los granos integrales**

# Pan de trigo integral y otros granos enteros

## Tortillas se trigo integral y de maíz suaves

Compre

*Sólo las marcas de tortillas que se muestran abajo.*



Ortega 16 oz  
Whole Wheat  
Tortillas



Mission 16 oz  
Whole Wheat  
Tortillas



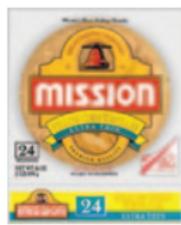
Don Pancho 16 oz  
Whole Wheat  
Tortillas



Reser's 16 oz  
Whole Wheat  
Tortillas



Guerrero 16 oz White  
Corn Tortillas



Mission 16 oz (24 ct)  
Yellow Corn  
extra thin Tortillas



La Burrita 16 oz  
Soft Corn Tortillas



Casa Valdez 12 oz  
Soft Corn Tortillas



Disfrute los granos integrales

# Mantequilla de cacahuete, frijoles secos, chícharos y lentejas

## Mantequilla de cacahuete

### Compre

Cualquier marca de 16 a 18 oz suave a súper crujiente.



### No compre

Mantequilla de cacahuete con ingredientes adicionales, untables, nuez tostada con miel, a granel, orgánico o bajo en grasas.

## Frijoles secos, chícharos y lentejas

### Compre

Cualquier marca de frijoles secos, chícharos o lentejas naturales a granel o empacados hasta un total no mayor a 16 oz. Sólo los frijoles enlatados impresos en el cheque.



### No compre

Mezcla de sopa, saborizante, orgánica o granos adicionales.

## Sugerencias rápidas

- Incluir una comida/semana con frijoles como fuente de proteínas puede ayudar a que su familia ahorre dinero.
- Remoje los frijoles secos antes de cocerlos.
- Cubra 1 libra de frijoles con 6 tazas de agua, remoje toda la noche, tire el agua.

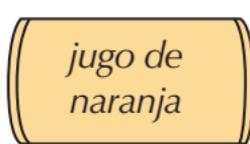


Disfrute alimentos ricos en hierro

## Jugo para mujeres

### Compre

Jugo al 100% de un solo sabor de 11.5 o concentrado congelado de 12 oz como el presentado abajo.



Puede comprar cualquier marca de jugo de naranja natural, estilo campirano (country), sin pulpa, fortificado con calcio/vitamina D. No orgánico.

## Jugo para los niños

### Compre

Jugo al 100% de un solo sabor en envases de plástico de 64 oz como el presentado abajo.



De manzana  
Langers



De piña Langers



Uva blanca



Uva morada



Uva morada



Uva blanca



Original V8



Manzana

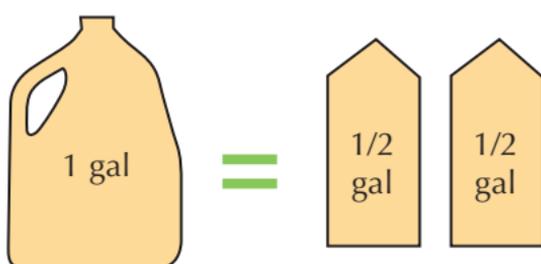
Disfrute pequeñas cantidades de jugo  
y limite las bebidas endulzadas

# Leche

## Leche

### Compre

*Cualquier leche de vaca pasteurizada sin sabor como la impresa en el cheque.*



**Sólo compre si está impresa en el cheque:** cuartos, evaporada, en polvo, lactobacilos, baja en/sin lactosa, leche de cabra, leche/bebida de soya.

### No compre

*Orgánica, sin pasteurizar, de arroz, mitad y mitad, buttermilk, UHT (estable en anaquel), pintas, medias pintas, leche de cabra en polvo.*

## Sugerencias rápidas

- La leche entera de tapa roja sólo es para niños de 1 y 2 años.
- Leche baja en grasa = 2%, 1%, descremada, reducida en grasa, sin grasa.

## Información nutrimental

Conserve las vitaminas, deje la grasa.

- La leche baja en grasa tiene la **misma** cantidad de calcio, vitamina D y proteínas que la entera.
- La leche baja en grasa tiene **menos** calorías y grasa que la leche entera.

**Disfrute productos lácteos bajos en grasa**

# Queso y huevos

## Queso

### Compre

Cualquier marca de queso natural nacional, regular o bajo en grasa, sin rebanar empacado al vacío de 16 oz como el que se presente abajo. Se permiten combinaciones de quesos solos excepto el queso de hebra.



Cheddar  
(suave, medio o fuerte)



Colby



Suizo



Monterey Jack



Mozzarella



Queso de hebra  
Sólo bolsa de multi-barras  
de 16 oz de mozzarella

### No compre

Cheddar extra fuerte o blanco, rallado, en cuadros, orgánico, crema, con sabor, alimentos o untables de queso, palitos que se venden individualmente, ingredientes adicionales, de 8 oz. o 32 oz.

## Huevos

### Compre

Cualquier marca de huevo de pollo blanco pequeño, mediano o grande en cartones de 12 piezas, aprobado por la FDA.



### No compre

Rojo, orgánico, extra grande, jumbo o huevos de especialidad.

Disfrute productos lácteos bajos en grasa

# Cereal, frutas y verduras para lactantes

## Compre

Cereal Gerber, Nature's Goodness o Beechnut de 8 o 16 oz de arroz, cebada, avena o mixto.



## No compre

Con frutas adicionales, de fórmula, orgánico, enlatado, envasado, arroz integral o DHA/ARA.

## Compre

Cualquier fruta sola o combinación de frutas naturales. Cualquier variedad sola o combinación de verduras en recipientes de 4 oz de Gerber, Nature's Goodness o Beechnut.



## No compre

Ingredientes adicionales, orgánicos, DHA/ARA o postres.

## Sugerencias rápidas

Si su bebé ya come sólidos, agregue a los alimentos para bebés cuadros de frutas y verduras suaves.

La intención es que los bebés sean amamantados

# Atún/salmón

## Carne para bebés

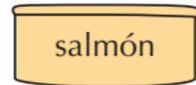
Sólo si impresos en el cheque:

### Compre

*Atún: cualquier marca enlatado light o en trozo de 5 oz.*



*Salmón: cualquier marca enlatado rosado de 5 oz.*



### No compre

*Atún: fresco, ahumado, de aleta amarilla, blanco, fancy white, en bolsa de plástico, paquetes para botana, gourmet, orgánico, de sabor.*

*Salmón: fresco, salmón del Atlántico, salmón del Atlántico rojo sockeye, en bolsa de plástico, paquetes para botana.*

Sólo si impresos en el cheque:

### Compre

*Gerber, Nature's Goodness o Beechnut de 2.5 oz. Cualquier variedad de carne. Se permite agregar caldo/salsa.*



### No compre

*Cenas; frutas, verduras o pastas adicionales; DHA/ARA, orgánicas o palitos.*

**Esta comida es muy buena para mujeres amamantados**



**Recuerde que si la marca  
no está en la lista, ¡ayudará a WIC si elige  
alimentos con los costos más bajos!**



IDAHO DEPARTMENT OF  
**HEALTH & WELFARE**



**MIX**  
Paper from responsible sources  
Papel procedente de fuentes responsables  
**FSC® C018131**

Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. Forma 230E/S. 6/11